

په پلار/مورولی، نیول شویو والدینو او یا نسبی سرپرست لخوا
د 5 کلونو څخه د عمر لرونکي ماشوم روزنه؟
WIC ته ننوځئ!



- مور په وړیا ډول میوې، سبزیجات، شیدې او نور چمتو کوو
- مور ټولګي او تغذیې سلا مشورې وړاندې ګوو.
- مور تاسو له هغو خدمتونو سره نښللوو چې اړتیا ورته لری



څه ډول کولای شم لا زیات معلومات تر لاسه کړم؟
له 211 شمېرې سره اړیکه ونیسئ او یا healthoregon.org/wic
ته مراجعه وکړئ



دا اداره د مساوي فرصتونو وړاندې کوونکې ده.

سالم راتلونکي رامنخته کول

موږ پوهېږو چې تاسو ډېره هڅه ترسره کوئ - له همدې امله موږ دلته یو، تر څو مرسته ترسره کړو.

WIC څه شی دی؟

د ښځو، نویو زیریدلو او ماشومانو (WIC) د تغذیې یو پروګرام دی تر څو له 5 کلونو څخه د کم عمره ماشومانو څخه د ملاتړ له لارې د دوی په سالم رشد کې مرسته وکړي. تاسو د سالمو خوړو د پیرلو لپاره د الکترونيکي ګټو یو کارت (EBT) ترلاسه کوئ او د اړتیا په صورت کې به موږ تاسو د روغتیايي پاملرنې او د ټولنې نورو خدمتونو ته ور وپېژنو. د تغذیې سلاکار هڅونه او لارښوونه ترسره کوي او له تاسو سره مرسته کوي چې د خپلې کورنۍ روغتیا ته لومړیتوب ور کړئ.

څه ډول پوه شم چې زما تر پالنې لاندې ماشوم، په شرایطو برابر دی؟

1. په اورګان کې ژوند وکړي.
2. له 5 کلونو څخه کم عمر ولري.
3. هغه ماشوم چې په زوی ولې/لور ولې نیول شوی وي د دولت قانوني مسوولیت په پام کې نیول شوی وي د لمسي او یا د خپلوانو د ماشوم لپاره: په داسې کور کې ژوند وکړي چې عاید ولري او یا په شرایطو برابر وي

زه څه ډول کولای شم ګډون وکړم؟

د لیدنې د وخت په مهالویش د برابرولو لپاره د خپل WIC د سیمه ییزې ایجنسۍ سره اړیکه ونیسئ. تاسو کولای شئ دا شمېره www.healthoregon.org/wic ویب سایټ، له 211 شمېرې سره د اړیکې نیول او یا د لیکلې پیغام له لارې 898211 ته د (روغتیا) په استولو سره ومومئ.

زه د خپل لومړنۍ لیدنې لپاره څه شی له ځان سره راوړم؟

تاسو اړ یاست چې لاندې اسناد له ځان سره راوړئ:

- هغه اسناد چې د ماشوم پیژندنه په ګوته کوي (لکه OHP ای ډي کارت، د ټولنیز خونديتوب شمېره، د واکسینو سوابق او یا د زړېدو تصدیق پاڼه)
- هغه اسناد چې د ماشوم اوسنۍ پته په ګوته کوي او
- په زوی ولې/لور ولې نیول شوي ماشوم لپاره: هغه اسناد چې د سرپرستۍ وضعیت په ګوته کړي (په زوی ولې/لور ولې د نیول شوي ماشوم د ځای پر ځای کولو لیک)؛
- د لمسي او یا د خپلوانو د ماشوم لپاره: هغه سند چې د عاید درلودل او یا په شرایطو برابرېدل په ګوته کوي (لکه د SNAP د ډالۍ د لیک په څیر)
- که چېرې تاسو په دې اړه ډاډه نه یاست چې څه شی د سند په توګه ګڼل کېږي، نو د خپلې سیمه ییزې WIC له ایجنسۍ سره اړیکه ونیسئ.

له WIC سره زه څه ډول خواړه ترلاسه کولای شم؟

د WIC په خوړو کې میوې، سبزیجات، بشپړ حبوبات، شیدې، هګۍ، مستې، پنیر، د ماشوم خواړه، د کوچنیو ماشومانو چې شیدې، لوبیا او پنبې کوچ شامل دي. کیدای شي کورنۍ د خپلو ځانګړو غذايي اړتیاوو سره سم بیلایل خواړه ترلاسه کړي (د بیلګې په ډول توفو او یا د سویا څښاک).

څه ډول کولای شم د WIC خوړو لپاره پیرل ترسره کړم؟

تاسو به د (ډیبېټ کارت په څیر) د WIC یو کارت ترلاسه کړئ، دا د WIC د خوراکی توکو په پلورنځي کې په آسانه ډول کارولی شئ. ډاډ ترلاسه کړئ چې د (SNAP په څیر) د هر ډول اداینو له ترسره کولو وړاندې له دې کارت څخه کار واخلي.



Oregon Health Authority

57-425 (6/2022) Pashto



تاسو کولای شئ د خپل ځیرک ټلیفون په کارولو سره د WIC د پیرودونکو اپلېکېشن ډانلوډ کړئ. هغه تاسو د خپلو WIC خوړو حساب، د خوړو هغه لېست ته چې تاسو کولای شئ له WIC سره یې وپیرئ، د روغتیا لارښوونو او نورو ته لاسرسی در کوي.

